Bulletin d'information
N° 108
15/11/2004

Accordez-nous votre confiance

'' Les MARSOUINS ''
A.S.B.L.
Club de Natation
&
de Gymnastique

Visitez notre site : www.lesmarsouinsdenamur.be

Notre club bénéficie de plus de 35 années d'expérience

Sommaire

- Mot du président—Vœux 2005
- St Nicolas
- Souper St Nicolas
- Souper de Nouvel An
- Quelques conseils….
- Inscription aux cours de natation et d'aquagym
- Inscription aux cours de gymnastique
- Description du comité

Mot du président

Habituellement, vous trouviez à cet emplacement le petit mot du secrétaire.

Malheureusement, la santé de notre ami Jean vient de lui causer des soucis, mais rassurez-vous ce ne sera que de courte durée et je suis sûr que dès le prochain bulletin vous aurez le plaisir de retrouver toute sa verve. En tous cas, je profite de ce moment pour lui souhaiter au nom de tous ceux qui le connaissent et l'apprécient un rapide et complet rétablissement.

En cette période, il est de coutume de souhaiter de bonnes fêtes. Je ne faillirai donc pas à cette coutume et vous souhaite au nom du comité des Marsouins, un joyeux Noël ainsi qu'une année 2005 remplie de bonheur.

Bien sûr, avant cela n'oublions pas les plus petits qui attendent depuis un an le grand Saint qui cette année nous rendra visite comme il se doit, le lundi 06 décembre. D'autres activités organisées par votre club sont indiquées dans ce bulletin.

Sachez aussi, que le bon suivi de ces activités fait plaisir aux organisateurs donc....

Une dernière chose mais qui à nos yeux est importante, ce dimanche 19/12/04 nous nous rendrons au cimetière de Namur à 11h afin de rendre hommage à notre regretté Richard que nous sommes loin d'oublier. Donc rendez-vous (à l'entrée du cimetière de Namur à 11 H) pour ceux qui l'ont connu et qui continuent à garder sa présence dans leur cœur.

En ce renouvellement d'année, nous formons des souhaits pour que nous restions fidèles à l'amitié qui nous unit.

Visite de St Nicolas à la piscine

Dernièrement, St Nicolas a pris contact avec les responsables du club. Il se propose de placer dans sa hotte quelques friandises et un cadeau pour les enfants qui fréquentent les activités du club. De commun accord, nous avons fixé la date de distribution au lundi 06 décembre.

Message aux enfants : « D'ici là, soyez bien sages... »

Ce jour-là, il y accueillera les enfants - membres du club 2004 et âgés de moins de 16 ans - au vestiaire n°7 vers 18H30.

Le lundi 06 décembre, dès 17H00, j'invite donc les parents à se procurer un ticket à la caisse. Il sera la preuve que leur(s) enfant(s) répond(ent) aux deux critères fixés pour obtenir leur cadeau.

Invitation
Souper de St Nicolas

Le Club invite ses membres (avec leurs proches) à participer au SOUPER St NICOLAS organisé le lundi 06 décembre 2004 à 19H30, à la cafétéria du centre sportif de Tabora à Namur.

Menu :

Apéritif
Crêpes farcies aux champignons avec garniture de légumes
Ragoût de sanglier pommes reinette et airelles
Gâteau
2 verres de vin
Café

Prix : 15 euros

RESERVATION :
par virement au n° de compte 853-8840661-16, Les Marsouins– Dinant. Les versements doivent être enregistrés le **29 novembre 2004** au plus tard.

Invitation
Souper de Nouvel An

Le Club invite ses membres (avec leurs proches) à participer au SOUPER de Nouvel An organisé le lundi 03 janvier 2005 à 19H30, à la cafétéria du centre sportif de Tabora à Namur.

Menu :

Apéritif
Filet de poisson aux petits légumes
Gigot de marcassin et sa garniture
Dessert
Café

Prix : 20 euros

RESERVATION :
par virement au n° de compte 853-8840661-16, Les Marsouins– Dinant. Les versements doivent être enregistrés le **23 décembre 2004** au plus tard.

Utilisation des vestiaires

Les vestiaires collectifs et individuels peuvent être utilisés indifféremment.

Si vous optez pour les vestiaires collectifs (rez-de-chaussée), il convient d'en respecter l'usage :

- Vestiaire n° 3 : Adultes dames
- Vestiaire n° 4 : Filles
- Vestiaire n° 5 : Adultes hommes + garçons
- Vestiaire n° 6 : Dames désirant s'occuper de leur(s) fille(s)
- Vestiaires n° 7 : Dames désirant s'occuper de leur(s) fils

Les vestiaires n°1 et 2 doivent rester libres.

Age d'inscription au club

Age minimum pour les inscriptions : 5 ans.

Toutefois, si votre enfants va sur ses 5 ans, nous pouvons l'accepter, mais au préalable cependant, il sera soumis à un test permettant de déceler ses aptitudes.

Tout renseignement complémentaire peut être obtenu à la caisse.

Pour profiter de la piscine en toute sécurité tout en respectant son règlement interne, suivons le mode d'emploi...

Bonnet : Son port est obligatoire. Il empêche les cheveux de se disperser et de boucher les filtres qui servent à recycler l'eau du bassin. Il évite aussi de les avoir dans la figure durant la séance de natation. Ceux et celles qui fond du crawl ont du mal à s'en passer.

Maillot de bain : Pour des raisons d'hygiène, seul le maillot de bain classique, conçu uniquement pour la baignade est admis. Boxer, caleçon et short sont interdits.

Lunettes : Elles protègent les yeux des chloramines (produits chlorés) et permettent donc de garder des repères visuels. Sachez qu'il existe des lunettes de bain correctrices. Enfin, le port des lentilles est déconseillé à la piscine.

Douche : Elle est tout simplement obligatoire avant de se mettre à l'eau.

Oreilles : Si vous êtes enrhumé, mieux vaut éviter d'aller à la piscine. Le conseil vaut aussi pour les enfants qui souffrent d'otites à répétition. Les cheveux mouillés rendent plus sensibles aux changements de température et aux refroidissements. Pour éviter les rhumes, séchez-vous les cheveux dès que vous sortez de l'eau et n'oubliez pas de mettre un bonnet avant de mettre le nez dehors.

Pipi : Pour d'évidentes raisons d'hygiène, il est expressément demandé de ne pas uriner dans les bassins. Mais les nageurs, en particulier les plus jeunes, ne sont jamais à l'abri d'une « fuite ». Pas d'inquiétude, cependant, l'eau est suffisamment chlorée pour venir à bout des microbes. Passer aux toilettes avant de rejoindre le bassin reste toujours une sage précaution.

Apnée : Cette technique qui consiste à retenir sa respiration sous l'eau exige un minimum de prudence. Attention aux chocs, pendant que vous jouez au dauphin, les autres ne vous voient pas…

Chlore : Cet agent chimique désinfecte l'eau et la rend propre à la baignade, puisqu'il tue les bactéries. Inconvénient : au contact de la peau, se forment des chlomarines, ces composés volatils qui peuvent piquer les yeux. Sous la douche, rincez-vous soigneusement à l'eau douce et savonnez votre épiderme pour éliminer ces particules.

Glissades : Si vous êtes pieds nus, ne courez pas…

Règles : Elles ne sont pas une contre-indication et ne vous empêchent dons pas d'aller nager si vous en avez envie. A condition, bien entendu, de prendre les dispositions qui s'imposent. Sachez aussi que l'eau de la piscine, dont la température est assez basse, possède un effet constricteur qui limite le flux sanguin.

Verrues : On n'en attrape pas plus qu'ailleurs. Néanmoins le risque existe. La contamination ne se fait pas dans l'eau mais par contact avec le sol mouillé.

Inscription aux cours de natation et d'aquagym 1ème cycle 2005 (du 03.01 au 28.03.05)

Inscription : dates : 20.12.2004 et 03.01.2005

Endroit : Piscine de St Servais

Heure : Dès 17H00

Montant : - membre du club : 4 €
- cours de natation ou d'aquagym : 15 €
- cours de natation + aquagym : 25 €
- faculté de souscrire une assurance contre les accidents : 4€ (renseignements à la caisse)

Mode d'inscription : Bulletin à compléter (disponible à la caisse)

Calendrier des cours du 1ème cycle 2005

Heure : - cours de natation : 17H30
- cours d'aquagym : 18H15

Dates : Janvier : 3,10,17,24 et 31
Février : 7,14,21 et 28
Mars : 7,14 et 21 (28 = lundi de Pâques)

Le prochain cycle de passage des brevets est prévu mi-mai.
Sur demande, le règlement interne du club peut être obtenu à la caisse.
Attention, les cartes de membre sont valables toute l'année civile du 1er janvier au 31 décembre.

Attention : La Ville de Namur annonce la fermeture prochaine de la piscine pour travaux.

Dès que nous aurons une confirmation des dates, vous serez prévenus

Inscription aux cours de gymnastique

Outre ses activités en piscine, notre club organise aussi des cours de gymnastique d'entretien pour adultes.

Endroit : Ecole du Génie de Jambes
Rue de Dave 5100 Jambes (Venant de Jambes, avant le passage à niveau sur la droite)
RDV au Corps de Garde

Heure : de 18H00 à 19H30

Dates : Tous les mardis ouvrables

Niveau : Remise en forme

Informations : Vanderhoeven Francis (081/74.06.91)
Florquin Hugues (081/20.14.50 après 18H)

Montant :
- Membre du club : 4 €
- Assurance : 4€
- 1€80 par séance (prix par 10 séances)

Membres du comité exécutif

Président	VANDERHOEVEN Francis
Vice-Présidente	HALBARDIER Georgette
Secrétaire	LAMBOT Jean
Secrétaire-adjoint	FROIDCOURT Guy
Trésorier	ANGE Jean
Trésorier-adjoint	FLORQUIN Hugues
Rapporteur	ANDRE Alphonse
Coordinatrice des cours	PASCHAL Vidine
Commissaire	CHAUDREL Martha

Renseignements:
Lambot J. (Secrétaire)
Tél. : 081/30.39.49

Avec le soutien de la Ville de Namur